

بررسی اثر نوع موزیک و تراز فشار صوت بر میزان کالری مصرفی و کارایی فیزیکی دانشجویان از طریق تست تردمیل

پیام حیدری^۱، سکینه ورمزیار^{۲*}، شهزاد ثابتی^۳، سمیه جعفری^۴، سجاد عطایی^۵

تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۴/۲۲

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۸/۲۳

چکیده

مقدمه: گوش دادن به موزیک در حین فعالیت، باعث احساس فشار کم تر بر بدن می شود. لذا هدف این مطالعه بررسی اثر نوع موزیک و تراز فشار صوت بر میزان کالری مصرفی و کارایی فیزیکی دانشجویان از طریق تست تردمیل می باشد.

مواد و روش ها: در این مطالعه مقطعی، ۲۷ نفر از دانشجویان به صورت تصادفی انتخاب شدند. برای انجام پژوهش از پرسشنامه های آمادگی جسمانی (PAR-Q)، ویژگی های دموگرافیک و مقیاس درک تلاش RPE 6-20 استفاده شد. همچنین در این پژوهش از دو قطعه موزیک سریع و ملایم (۲۰۰ و ۷۰ ضربه در دقیقه) در دو تراز فشار صوتی ۶۰ و ۸۰ دسی بل در دو سطح صاف و شیب دار تردمیل استفاده شد. برای انجام فعالیت فرد از دستگاه تردمیل (سرعت ۶ کیلومتر در ساعت و مدت زمان ۵ دقیقه) و برای اندازه گیری ضربان قلب و میزان کالری مصرفی از دستگاه کالری متر Beurer PM100 استفاده شد. میزان کارایی فیزیکی در هر مرحله نیز با کمک فرمول مربوطه محاسبه گردید.

یافته ها: یافته ها نشان داد که کارایی فیزیکی (۶۱/۴۸) در شرایط بدون موزیک دارای کم ترین مقدار و در شرایط موزیک ملایم و بلند دارای بیش ترین کارایی فیزیکی (۹۲/۴۸) می باشد. همچنین میانگین ضربان قلب، کالری مصرفی و درک تلاش در شرایط بدون موزیک دارای بیش ترین مقدار و در شرایط موزیک ملایم و بلند کم ترین مقدار را دارند.

نتیجه گیری: موزیک ملایم با تراز فشار بالا باعث کاهش در ضربان قلب، کالری مصرفی و درک تلاش می گردد و در نتیجه میزان کارایی فیزیکی افراد افزایش می یابد.

کلمات کلیدی: کارایی فیزیکی، موزیک، تردمیل، تراز فشار صوت، کالری مصرفی

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد مهندسی بهداشت حرفه ای، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی قزوین، قزوین، ایران.

۲. * (نویسنده مسئول) استادیار، گروه مهندسی بهداشت حرفه ای، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی قزوین، قزوین، ایران. پست الکترونیک: Svarmazyar@qums.ac.ir

۳. کارشناس ارشد HSE، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم تحقیقات تهران، گروه مدیریت محیط زیست، تهران، ایران.

۴. کارشناس بهداشت حرفه ای، بیمارستان صارم، تهران، ایران.

۵. دانشجوی کارشناسی مهندسی بهداشت حرفه ای، دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی قزوین، قزوین، ایران.